

УДК 796.012.1:796.015

*В. Ф. Калинов,  
курсант 3-го курса факультета милиции  
Могилевского института МВД  
Научный руководитель: Д. А. Ревин,  
старший преподаватель кафедры прикладной  
физической и тактико-специальной подготовки  
Могилевского института МВД*

## **ЗНАЧЕНИЕ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Специальная выносливость — достаточно сложное, многоструктурное двигательное качество. Если изменить параметры каких-то выполняемых упражнений, то возможно отдельно подбирать нагрузку как для развития, так и для совершенствования различных ее компонентов. Для отдельной профессии или нескольких сопоставимых групп профессий возможны свои сочетания таких компонентов.

Для эффективного развития специальной выносливости немаловажную роль играет силовая подготовка, так как необходимо разграничивать скорость мышечного сокращения при помощи включения минимального количества двигательных единиц, а это является важнейшей реакцией адаптации мышц и в значительной мере обслуживает эффект внутримышечной координации. Далее разберем понятие силы как физического качества, под которым понимается совокупность каких-то психофизиологических, а также нейрогуморальных процессов организма человека, позволяющих активно справляться с внешними сопротивлениями. При этом можно говорить, что если этого человек достигает благодаря мышечным напряжениям, то здесь мы можем говорить, что это и есть мышечная сила. В свою очередь, качество силы характеризуется силой действия, которая образуется в результате взаимодействия сил тяги мышц, возникающих посредством функциональной активности мышечных структур [1].

Основными показателями силовых способностей являются мышечные напряжения, которые проявляются в определенных режимах работы (динамическом и статическом). Работа мышц в условиях сохранения неподвижного положения тела или отдельных его звеньев, а также удержание конкретного груза определяются как статическая работа или статическое усилие. В данном случае внешняя работа отсутствует, так как в механике работа определяется произведением силы на путь, а при статической работе путь равен нулю, так как работа

происходит в изометрическом порядке деятельности мышц. Однако необходимо отметить, что при статической работе мышца использует энергию, которая израсходуется на поддержание самого напряжения мышцы. Для многих видов мышечной деятельности определен динамический режим работы, при котором есть и сокращение, и напряжение. Здесь при помощи мышечной силы части человеческого тела приводятся в движение. Изменение длины мышц характерно для динамического режима работы, который присущ в основном скоростно-силовым способностям. Существуют различные режимы проявления активности мышц; это зависит в свою очередь от того, каким является содержание определенного двигательного действия:

1. Преодолевающий — когда уменьшается длина мышцы (миометрический или изокинетический).
2. Уступающий — мышцы удлиняются (плиометрический).
3. Удерживающий — мышцы не изменяют своей длины (изометрический).
4. Смешанный — при таком режиме происходит изменение длины мышц и их напряжения (ауксотонический).

При этом преодолевающий и уступающий режимы характерны для такого вида работы, как динамическая; удерживающий близок для статической работы, а смешанный режим используется для статодинамической работы мышц. Независимо от режима работы мышц, сила проявляется как медленно, так и быстро [2].

Собственно-силовые способности проявляются в условиях статического режима и небыстрых движений, например, когда удерживаются предельные отягощения с максимальным напряжением мышц либо при перемещении достаточно тяжелых предметов. Для того чтобы оценить степень развития собственно-силовых способностей, выделяют два вида силы действия человека: абсолютную и относительную. Первый вид силы определяется максимальными значениями мышечных напряжений, не учитывая массы тела человека, второй вид силы характеризуется отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела, а именно величиной силы, которая приходится на один килограмм собственного веса тела. Необходимо отметить, что у тех людей, которые имеют примерно одинаковый уровень натренированности, увеличение массы тела приводит к увеличению абсолютной силы, однако при этом идет снижение величины относительной силы. Выделение вышеуказанных двух видов силы действия имеет огромное практическое значение. К примеру, высокие спортивные результаты, личные достижения спортсменов в наиболее тяжелых весовых категориях в таких видах спорта, как тяжелая атлетика, спортивные единоборства, легкоатлетические метания, определяются в первую очередь показателем развития абсолютной силы. Другой пример: в таких спортивных видах деятельности, где

происходит большое количество перемещений тела в пространстве либо же имеются ограничения (запреты) массы тела (в борьбе, в частности, весовые категории), успех в большей степени будет зависеть от развития относительной силы [2].

Многочисленные результаты исследований доказывают, что уровень абсолютной силы человека в наибольшей степени предопределен факторами среды (тренировочные занятия, регулярные упражнения и др.). Вместе с тем показатели относительной силы в большей мере испытывают на себе влияние генотипа.

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте : монография. 3-е изд. М. : Советский спорт, 2013. 214 с. [Вернуться к статье](#)

2. Дубровский В. И. Спортивная физиология : учебник для сред. и высш. учеб. заведений по физ. культуре. М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005. 462 с. [Вернуться к статье](#)